



## Información útil

**1 Si alimenta a su bebé con biberón, sosténgalo cerca de su cuerpo.**

Nunca se debe sostener el biberón con alguna cosa ni acostar al bebé con un biberón.

Tire la comida o los líquidos que queden en el platito o en el biberón de su bebé. Guarde en el refrigerador la comida que quede en el frasco. Úsela dentro de 2 días.



**2 Tenga paciencia cuando alimente a su bebé.** Los bebés necesitan tiempo y práctica para aprender a comer. Ensucian mucho cuando comen. Siéntese siempre con su bebé mientras esté comiendo.

**3 Los biberones son para el agua, la leche materna o la fórmula.** Déle jugo solamente en un vaso. No hay que darle bebidas endulzadas como Kool-Aid®, refrescos, ponche, agua de gelatina o agua con azúcar. Ofrézcale a su bebé unas 4 onzas (120 mL) de agua por día, en un vasito.



**4 Nunca le obligue a su bebé a que acabe el biberón o su comida.** Su bebé es el que mejor sabe la cantidad que tiene que comer. Los bebés le indicarán cuando han tomado o comido lo suficiente dando vuelta su cabeza, cerrando su boca, sacando el alimento de su boca, o lanzando la comida al piso.



**6 Ofrézcale un nuevo alimento a la vez.** Espere cinco días antes de ofrecerle a su bebé otro alimento nuevo. Fíjese si tiene alguna reacción alérgica.

**7 Los alimentos que pueden causar reacciones alérgicas son:**

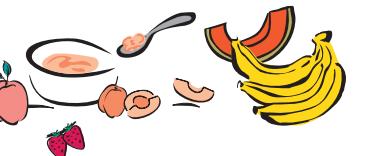
- ▲ Leche de vaca
- ▲ Jugo de naranja
- ▲ Claras de huevo
- ▲ Productos de trigo
- ▲ Productos de maíz
- ▲ Pescado y mariscos
- ▲ Productos de soya, como la leche de soya
- ▲ Crema de cacahuate
- ▲ Cacahuates y otras nueces
- ▲ Chocolate
- ▲ Fresas
- ▲ Tomates crudos

A la mayoría de los bebés se les quitan estas alergias a medida que crecen.



## Información útil

**10 Ofrézcale fruta para el postre.** Los bebés no necesitan postres, como pudines, flanes y gelatinas.



**11 Despues de las comidas** limpíe los dientes del bebé con una toallita húmeda.

**12 Lávese las manos y las del bebé** con jabón antes de alimentarlo. Lave la charola de la sillita alta con agua caliente y jabón después de que coma el bebé.



**5 Alimente a su bebé de un plato pequeño, no del frasco.** Aliméntelo con una cuchara pequeña. Use una cuchara limpia para sacar más comida del frasco. La saliva (baba) de su bebé puede echar a perder la comida lo cual puede causar diarrea.

**8 Algunas reacciones alérgicas son:**

- ▲ Salpullido
- ▲ Gas
- ▲ Problemas de respiración
- ▲ Diarrea

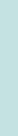


Adaptado de la Sucursal Suplementaria de Nutrición de WIC del Departamento de Salud de California. Impreso por el Programa WIC del Departamento de Servicios de Salud del Estado de Washington. WIC es un programa que da las mismas oportunidades a todos. Este documento se encuentra disponible a pedido en otros formatos para beneficio de las personas con incapacidades. Para hacer su pedido llame al 1-800-525-0127 (TDD-TTY 1-800-833-6388).

# Cómo alimentar a su bebé de 6 a 12 meses



Esta es mi meta para mi bebé:





# Alimentos para el bebé - Seis a doce meses

Use esta tabla como una guía para dar alimentos nuevos a su bebé.

Si su bebé fue prematuro, hable con la experta en nutrición de WIC.

## Alrededor de los 6 a 8 meses



### Cuando su bebé pueda:

- ✓ Agarrar cosas sin que se le caigan
- ✓ Sentarse sin apoyo
- ✓ Comenzar a masticar
- ✓ Usar un vasito con ayuda

### Primero:

- ▲ Empiece con verduras cocidas bien lavadas o hervidas licuadas. No les ponga sal ni azúcar.
- ▲ Empiece a enseñar a su bebé a tomar agua de un vasito.

### Después:

- ▲ Pruebe frutas suaves pasadas por el colador o en puré. No les ponga azúcar.
- ▲ Empiece a darle jugo de fruta. Limite el jugo a 2 onzas por día. Rebaje 2 onzas de jugo con 2 onzas de agua. **Siempre debe darle el jugo en un vasito.**

### También:

- ▲ Ofrezcale alimentos variados.
- ▲ Deje que su bebé comience a alimentarse solo.
- ▲ Puede usar un colador, una licuadora o una moledora de alimentos para preparar la comida del bebé.



## Alrededor de los 8 a 10 meses



### Cuando su bebé pueda:

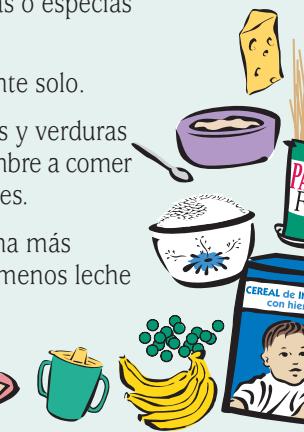
- ✓ Morder un pedacito de comida
- ✓ Tomar alimentos con los dedos y alimentarse solo
- ✓ Usar un vasito

### Adicional:

- ▲ Cereal para bebé de cereales mixtos.
- ▲ Carne o pollo pasado por el colador o en puré. No debe darle salchichas.
- ▲ Frijoles cocidos pasados por el colador o en puré.
- ▲ Queso requesón.
- ▲ Yogurt natural.
- ▲ Yema de huevo cocida hecha puré y mezclada con leche materna, fórmula o yogurt. No debe darle claras de huevo.

### Pruebe alimentos que se comen con la mano:

- ▲ Trocitos pequeños de queso suave.
- ▲ Trocitos de pan tostado, galletas sin sal o trocitos pequeños de tortillas blandas.
- ▲ Trocitos de verduras bien cocidas y de frutas blandas, peladas.
- ▲ Trocitos de carne molida, pollo o pescado cocidos. Quite los huesos, espinas y partes duras.



### También:

- ▲ No ponga sal, azúcar, grasas o especias a los alimentos del bebé.
- ▲ Deje que su bebé se alimente solo.
- ▲ Siga dando a su bebé frutas y verduras nuevas, para que se acostumbre a comer muchos alimentos diferentes.
- ▲ A medida que su bebé coma más alimentos sólidos, tomará menos leche materna o fórmula.

## Alrededor de los 10 a 12 meses



### Cuando su bebé pueda:

- ✓ Masticar y comer los alimentos blandos, machacados o picaditos
- ✓ Usar un vasito
- ✓ Empezar a usar una cuchara

### Adicional:

Trocitos de alimentos cocidos o blandos que coma la familia:

- ▲ Cereales, pan y galletas saladas.
- ▲ Carnes cocidas blandas, lentejas o frijoles cocidos.
- ▲ Frutas y verduras cocidas.
- ▲ Guisados.

### También:

- ▲ Deje que su bebé se alimente solo, con una cuchara o con la mano.
- ▲ Deje que su bebé se siente a la mesa con la familia.
- ▲ Empiece a usar el biberón cada vez menos y a usar más el vasito. Déle a su bebé un vaso pequeño de leche materna, fórmula o agua para que lo beba con la comida.
- ▲ Alrededor de los 12 meses quitele el biberón poco a poco. Si espera más tiempo, el bebé no querrá dejar el biberón. La alimentación con biberón puede causar caries dentales.
- ▲ Su bebé comerá más alimentos sólidos y beberá menos leche materna o fórmula.



## Alrededor de 1 año



### Cuando su bebé pueda:

- ✓ Masticar y comer los alimentos blandos que coma la familia
- ✓ Usar una cuchara

### Adicional:

- ▲ Leche entera, poco a poco.
- ▲ Huevos enteros cocidos.

### También:

- ▲ Ofrezca a su bebé 3 comidas pequeñas por día y bocadillos entre comidas.
- ▲ Cuando su bebé se acostumbre a la leche entera, ofrézcale 4 onzas en un vasito, 4 veces por día.
- ▲ Dé a su bebé leche entera desde 1 año hasta 2 años de edad.
- ▲ Sírvale líquidos a su bebé solamente en un vaso.
- ▲ Si necesita ayuda para que su bebé deje el biberón, hable con su consejera de WIC.





**Dear Colleague,**

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:  
Office of Health Promotion  
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833  
(360) 236-3736

**Sincerely,**  
**Health Education Resource Exchange Web Team**

# **P R I N T I N G   S P E C I F I C A T I O N S**

**Title:** Feeding Your Baby: 6 to 12 Months

**Size:** 16.5 x 9

**Paper stock:** 60# text Sterling gloss white

**Ink color:** 4-color process

**Special instructions:** Prints 2 sides. Cover bleeds. Finished job folds to 5.5 x 9

**DOH Pub #:** 961-186